

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL KARETAN TERHADAP PEMBELAJARAN MOTORIK KASAR ATLETIK LOMPAT JAUH

Ratna Nila Puspitasari

PAUD Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

email: *ratna.nila08@gmail.com*

Abstract: Effect of Traditional Games of Motor Learning Karetan Against Abusive Athletic Long Jump. Research on Child elementary school class 1 Bulukidul District of Balong Ponorogo motivated by lower gross motor skills long jump. This is evident from a minimum completeness criteria child has not reached the KKM. The aim of this study is to demonstrate the influence of traditional games, learning karetan Rough Motoric athletics long jump first graders in elementary school Bulukidul Balong Ponorogo. This study uses a quantitative research approach to the type of quasi-experimental and research design Nonequivalen Control Group Design. The population in this study were grade 1 primary school children Bulukidul Balong Ponorogo. The sample used is the number of the population of 34 children were divided into two groups: the experimental group and the control group were selected randomly based rombongan learning. Data were analyzed using non-parametric statistical test of Mann-Whitney U-Test. Based on the analysis of data between the experimental group and the control group in the long jump, the obtained prices U1 value of the experimental group was smaller than the control group U2. With an error rate of 0.05 by the number $n_1 = 17$ and $n_2 = 17$ obtained table 77, the price of U count is smaller than the U table so H_0 rejected and H_a accepted

Key Words: long Jump, Traditional Game, Child

Abstrak: Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. Penelitian pada anak Kelas 1 SD Negeri Bulukidul Kecamatan Balong Ponorogo dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan motorik kasar lompat jauh. Hal ini terlihat dari kriteria ketuntasan minimal anak belum mencapai KKM. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk membuktikan apakah ada pengaruh permainan tradisional karetan terhadap Pembelajaran Motorik Kasar atletik lompat jauh anak kelas 1 di SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen dan desain penelitian *Nonequivalen Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 1 SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo. Sampel yang digunakan adalah jumlah populasi yang berjumlah 34 anak yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara random berdasarkan rombongan belajar. Teknik analisis data menggunakan statistik non parametrik uji beda *Mann-Whitney U-Test*. Berdasarkan hasil analisis data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam lompat jauh maka diperoleh harga nilai U1 dari kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol yaitu U2. Dengan tingkat kesalahan 0,05 dengan jumlah $n_1 = 17$ dan $n_2 = 17$ diperoleh tabel 77 maka harga U hitung lebih kecil daripada U tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Permainan Tradisional, Anak

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk

mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Pendidikan Jasmani, menurut Abdulkadir Ateng (1992: 110), merupakan bagian integral dari pendidikan

secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani, yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar.

Anak usia sekolah dasar (SD) adalah anak yang berusia 6 sampai 12 tahun. Menurut Hurlock (1999:87) masa ini sebagai akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) yang berlangsung dari usia 6 tahun sampai tibanya anak menjadi matang secara seksual, yaitu 13 tahun bagi perempuan dan 14 tahun bagi laki-laki. Anak SD dibagi menjadi dua bagian, yaitu kelas rendah yang berumur 6-9 tahun dan kelas tinggi yang berumur 10-12 tahun. Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Adriani dan Wirjatmadi, 2012 adalah :

1. Karakteristik fisik/jasmani anak usia sekolah :
 - Pertumbuhan lambat dan teratur
 - Berat badan dan tinggi badan anak wanita lebih besar daripada anak laki-laki pada usia yang sama
 - Pertumbuhan tulang
 - Pertumbuhan gigi permanen
 - Nafsu makan besar
 - Timbul haid pada masa ini
2. Karakteristik emosi anak usia sekolah :
 - Suka berteman
 - Rasa ingin tahu
 - Tidak peduli terhadap lawan jenis
3. Karakteristik sosial anak usia sekolah :
 - Suka bermain
 - Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri
4. Karakteristik intelektual anak usia sekolah :
 - Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat
 - Minat besar dalam belajar dan keterampilan
 - Ingin coba-coba dan selalu ingin tahu sesuatu
 - Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

Kelompok anak usia sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar (Sediaoetama, 2004: 24). Masalah kesehatan yang sering timbul pada kelompok anak usia sekolah dasar antara lain berat badan rendah, obesitas, anemia, gondok, dan karies gigi. Masalah ini timbul karena golongan usia ini waktu yang dimiliki lebih banyak dihabiskan di luar rumah baik di sekolah maupun tempat bermain yang menghabiskan banyak tenaga. Dipihak lain, anak kelompok ini kadang-kadang nafsu makannya menurun.

Dengan demikian terjadi ketidak-seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar atau konsumsi makanan tidak seimbang dengan kalori yang diperlukan (Notoatmodjo, 2003: 90).

Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (2005: 29-30, pasal 30 ayat 1), disebutkan bahwa, "Kurikulum Pendidikan Dasar dan menengah diantaranya wajib memuat Pendidikan Jasmani dan Olahraga." Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui 2 pembelajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosional, sosial, dan aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar terdiri atas berbagai macam permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Dengan demikian permainan dan olahraga juga harus diajarkan di sekolah dasar. Salah satu materi permainan dan olahraga adalah atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olah raga yang ada di negeri ini. Hal ini tidak aneh karena gerak - gerak yang dilakukan dalam cabang atletik sebagian besar dilakukan di cabang olahraga lain. Seorang pendidik jasmani harus mampu memberikan pembelajaran dengan baik pada siswa tentang materi gerak dasar atletik. Atletik di bagi menjadi tiga kelompok besar yaitu : lari, lompat dan lempar. Lompat masih dibagi lagi menjadi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah.

Dalam kegiatan belajar mengajar guru memegang peranan yang sangat penting. Berhasil dan tidaknya siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar peran guru sangat menentukan. Demikian seperti yang dikatakan Martinis Yamin (2005: 1), "Di dalam tugasnya seorang guru diharapkan dapat membantu

siswa dalam memberikan pengalaman - pengalaman lain untuk membentuk kehidupan sebagai individu yang dapat hidup mandiri di tengah - tengah masyarakat modern.” Untuk itu guru sebagai pemeran utama dalam 3 melakukan proses belajar mengajar dituntut untuk kreatif, inovatif. Hal ini penting mengingat proses belajar mengajar berlangsung dinamis. Kenyataan di lapangan tidak dapat dipungkiri bahwa lompat jauh sedikit disampaikan karena siswa akan lebih memilih olahraga lain karena lompat jauh menurut mereka kurang menarik, apalagi bila guru pendidikan jasmani mengajar dengan monoton dan kurang variasi. Hal ini akan berpengaruh pada nilai praktik lompat jauh. Begitu pula yang terjadi pada siswa kelas I SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo. Hal ini menyebabkan bahwa hasil nilai dari praktik yang diperoleh untuk materi lompat jauh masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal.

Berdasarkan hasil nilai siswa kelas I SD Negeri Bulukidul tahun pelajaran 2016/2017. Untuk meningkatkan hasil pembelajaran agar nilai siswa mencapai tujuan sekolah yaitu hasil pembelajaran yang sesuai dengan KKM, seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Guru harus mengetahui karakteristik siswa sekolah dasar khususnya kelas I, mereka masih cenderung masa peralihan dari masa taman kanak-kanak kemudian ke pendidikan lanjutnya yaitu masa sekolah dasar. Maka dari itu guru harus dapat mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa lebih semangat, aktif mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran harus dibuat agar siswa lebih tertarik, senang, bersemangat, maka akan efektif untuk memacu semangat gerak. Perasaan senang dan gembira akan muncul dalam diri siswa bila diajak untuk bermain.

Dunia anak sering disebut sebagai masa bermain. Menurut Sujiono (2009:145) fungsi bermain salah satunya adalah dapat mengembangkan memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar, dan keseimbangan.

Bermain itu bergerak karena bermain juga mengembangkan kesadaran anak akan kemampuan tubuhnya ketika ia

menggunakannya dalam kegiatan sehari-hari. Demikian halnya dengan pengembangan otot besar untuk motorik kasar seperti melompat, memanjat, menggelinding, berlari, dan sebagainya. Gerakan motorik kasar ini bukan hanya memperkokoh fisik anak, melainkan juga melatih anak untuk mengantisipasi gerak yang ada dilingkungannya (Montolalu, 2007:1.4). Menurut Sujiono (2008:5.25) alat yang digunakan untuk melompat dapat berupa tali yang direntangkan melintang untuk dilompati. Tali tersebut dapat divariasikan menjadi sebuah permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang sama halnya dengan alat yang digunakan untuk melompat yaitu permainan karetan.

Perkembangan zaman menjadikan permainan tradisional tersisihkan, padahal kenyataannya permainan di zaman sekarang ini kurang dapat mengembangkan aspek perkembangan anak. Menurut Muliawan (2009:35) perbedaan besar antara permainan masa kini dengan permainan tradisional adalah pada zaman dahulu permainan tradisional tidak cuma melatih otak, perasaan, emosional seseorang, tetapi juga melatih keseimbangan gerak dan ketangkasan tubuh. Hal ini, sangat jauh berbeda dengan permainan modern. Permainan sekarang banyak dibuat untuk melatih kemampuan fisik anak. Padahal, disebut unsur edukatif sempurna sekurang-kurangnya harus mencakup 5 unsur yaitu : motorik (gerak fisik), afeksi (perasaan), kognitif (kecerdasan), spiritual (budi pengerti), dan keseimbangan (kesempurnaan hidup) (Muliawan, 2009:35).

Permainan tradisional karetan ini menggunakan alat yaitu karet. Permainan tradisional karetan dikembangkan untuk melatih kemampuan motorik kasar anak yaitu melakukan gerakan melompat, dan berlari secara terkoordinasi. Jadi jika anak masih belum bisa melompat, anak tersebut dapat membetulkannya dengan cara mengulang lompatan berkali-kali dengan variasi yang berbeda-beda. Permainan tradisional karetan ini dapat di variasi permainan sesuai keinginan anak seperti bermain kelompok maupun dibuat perlombaan. Berdasarkan uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh”

Pembelajaran Lompat Jauh

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantara aspeknya adalah permainan olahraga yang meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, BSNP (2006: 2). Salah satu materi ajar di sekolah dasar yang harus diajarkan adalah atletik. Istilah atletik menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto (2005: 2.3) berasal dari kata dalam bahasa Yunani *athlon*, bahasa Inggris *athletic*, bahasa Perancis *atletique*, bahasa Belanda *atletiek*, dan bahasa Jerman *ethletik* yang berarti berlomba atau bertanding. Lebih lanjut Trisnowati Tamat dan Moekarto (2005: 2.3) pengertian perlombaan atletik meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar atau diistilahkan *track and field* atau perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Silabus Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Negeri Bulukidul Balong Ponorogo diantaranya memuat atletik yang terdiri dari lari dan lompat jauh. Dari pengertian tersebut disimpulkan bahwa istilah atletik merupakan istilah asing yang berarti bertanding atau berlomba meliputi jalan cepat, lari, lempar, lompat, dan ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu aspeknya adalah atletik. Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah adanya nomor lompat jauh. Nomor lompat terbagi atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi dengan galah, Trisnowati dan Moekarto (2005: 2.50).

Menurut Mochamad Djumaidar A. Widya (2004: 65) pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Menurut Trisnowati dan Moekarto (2005: 2.50), unsur-unsur pokok dalam lompat jauh adalah teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan. Sedangkan keberhasilan melakukan lompat jauh selain menguasai unsur-unsur dalam lompat jauh juga harus menguasai gaya lompat jauh. Berdasarkan pengertian di atas lompat jauh merupakan salah satu cabang dari

atletik dengan tujuan melompat sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang banyak diperlombakan di kancan nasional maupun kancan Internasional. Menurut Aip Syarifuddin (2016: 1) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke atas ke depan sebagai upaya membawa titik berat badan melayang di udara dan dilakukan dengan secepat mungkin dan dengan cara mengawali lompatan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Teknik Dasar Dalam Lompat Jauh

Dalam lompat jauh atlet harus mengetahui dan menerapkan tehnik dasar ini sebagai upaya mendapatkan lompatan sejauh-jauhnya. Adapun tehnik dasar yang perlu dikuasai adalah:

1. Awalan

Awalan adalah langkah awal seorang atlet guna memperoleh kecepatan yang maksimal dengan cara berlari sebelum melakukan tolakan di papan tolakan.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang atlet sebelum melakukan lompatan diantaranya adalah:

- a. Jarak awalan bagi seorang atlet profesional putra adalah 40-50 m, dan putri 30-40 m. sedangkan untuk pelajar, jarak awalan disesuaikan dengan kemampuan siswa itu sendiri,
- b. Sebelum melangkah kaki (*start*) terkuat diletakkan di belakang,
- c. Mengawali langkah dengan lari berlahan kemudian dipacu secepat mungkin dan mempertahankan kecepatannya hingga sampai di papan tolakan,
- d. Jangan sekali-kali mengurangi kecepatan lari, dan jangan merubah langkah,
- e. Pandangan tetap kedepan dan fokus pada papan lompatan.

2. Teknik Menumpu (*Takeoff*) atau Teknik Tolakan

Teknik menumpu merupakan gerakan yang penting dan pokok dalam lompat jauh, semakin baik tolakannya semakin baik pula hasil lompatannya.

Dalam teknik ini, untuk melakukan tolakan di papan penumpu, atlet harus menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang atlet sebelum melakukan tolakan diantaranya adalah:

- a. Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong.
- b. Kaki yang menjadi tumpuan harus kuat, cepat dan aktif.
- c. Mempertahankan keseimbangan badan.
- d. Mengayunkan lengan dapat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan kaki yang kuat.
- f. Sesaat sebelum melakukan tumpuan, usahakan badan condong ke belakang.
- g. Fokus pada papan tumpuan sebagai tempat bertumpu sebelum melakukan lompatan.

3. Teknik Melayang (*Flight*) di Udara

Gerakan melayang dalam lompat jauh dilakukan setelah melakukan tumpuan serta meninggalkan papan tumpuan. Saat melakukan gerakan melayang, keseimbangan badan harus tetap terjaga. Ayunan kedua tangan bisa membantu atlet dalam menjaga keseimbangan tubuh. Agar hasil lompatan maksimal, ada 2 cara dalam melakukan melayang di udara, yaitu :

- a. Melayang dengan sikap jongkok

Cara melakukannya adalah pada saat menumpu, mengayunkan kaki setinggi-tingginya disusul dengan kaki tumpuan,

dan saat mengudara kedua kaki diletakkan di depan.

- b. Melayang Dengan Sikap Melayang

Dalam sikap ini, kaki ayun dibiarkan tergantung lurus pada waktu menumpu. Tubuh diusahakan tegak, disusul oleh kaki tumpu dengan lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan. Lalu, merentangkan kedua lengan ke atas guna menjaga keseimbangan.

4. Teknik Dasar Mendarat di Papan Lompatan (*Landing*)

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan sambil menjaga keseimbangan agar badan tidak jatuh ke belakang. Sebaik-baik lompatan adalah lompatan yang paling jauh, dan dalam hal ini kunci sukses yang paling menentukan keberhasilan seorang atlet adalah pendaratan. Jika pendaratannya benar maka hasil lompatan yang jauh akan membuahkan hasil. Sedangkan jika lompatan jauh namun cara mendarat salah maka nilai hanya menjadi angan-angan saja. Dalam mendarat ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah:

- a. Dalam teknik ini, atlet harus berupaya mendarat dengan sebaik mungkin,
- b. Menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh ke belakang.
- c. Pendaratan pada bak lompat diawali oleh kedua tumit kaki dan disusul oleh tangan serta posisi kedua kaki agak rapat.
- d. Gerakan pendaratan harus dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan.

Pembelajaran lompat jauh sama halnya dengan olahraga lainnya lompat jauh memiliki arena sendiri. Arena yang digunakan dalam lompat jauh biasanya di sebut dengan bak lompat. Bak lompat difungsikan sebagai tempat landing terakhir bagi para atlet lompat jauh. Adapun ukuran bak lompat antara lain sebagai berikut:

- Memiliki panjang 9 meter
- Memiliki lebar 2,75 meter

- Lintasan lompat jauh yang dipakai adalah sejauh 45 meter
- Lintasan awalan lompat jauh memiliki lebar 1,22 meter
- Papan tumpuan yang digunakan dalam lompat jauh memiliki lebar 20 cm
- Papan tumpuan yang digunakan dalam lompat jauh memiliki panjang 122 cm, dan
- Bak lompat berisi pasir halus.

Permainan Tradisional Karetan

Para pakar sering mengatakan bahwa dunia anak adalah dunia bermain. Dalam kehidupan anak, bermain mempunyai arti yang sangat penting. Menurut Prasetyono (2007:23) bermain bagi anak-anak bukan sekedar bermain, tetapi bermain merupakan salah satu bagian dari proses pembelajaran. Bermain itu merupakan kebutuhan yang mendasar pada diri anak. Hampir seluruh kegiatan yang dilakukan anak adalah bermain. Sedangkan menurut Achroni (2012:15) sesungguhnya, dalam bermain anak-anak tidak sekedar mendapatkan kegembiraan. Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan anak. Dalam bermain, sejatinya anak-anak tengah belajar dan mempelajari banyak sekali pengetahuan. Sedangkan menurut Mayesty (dalam Sujiono, 2009:144) bermain adalah suatu kegiatan yang anak-anak lakukan sepanjang hari karena bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan. Ketika anak melakukan suatu permainan semua aspek perkembangan anak dapat berkembang dengan optimal. Karena prinsip pembelajaran bagi anak usia dini adalah bermain sambil belajar, dan belajar seraya bermain.

Menurut para pakar psikologi (dalam Helmi & Zaman, 2009:6) permainan merupakan sebuah metode yang baik digunakan untuk belajar. Melalui permainan tercipta suasana santai dan menyenangkan, sehingga anak dapat belajar dengan baik dan sungguh-sungguh. Selain itu, sudah terbukti bahwa tingkah laku seseorang dalam permainan sama dengan tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan

menurut Muliawan (2009:16-17) istilah permainan menurut pengertiannya adalah situasi atau kondisi tertentu pada saat seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui suatu aktivitas yang disebut “main”. Istilah main, bermain, dan permainan memiliki keseragaman arti sebagai suatu aktivitas mencari kesenangan atau kepuasan tertentu. Sedangkan dari pendapat beberapa pakar, dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sesuatu yang dibutuhkan anak-anak dalam masa perkembangannya, baik itu perkembangan motorik dan kognisinya (I Yulianty, 2011:8).

Beberapa pengertian permainan tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu aktivitas yang mempunyai aturan bermain atau peraturan tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan. Peraturan permainan tersebut dibuat untuk menertipkan keadaan saat permainan.

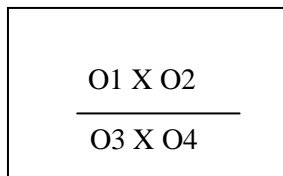
Menurut I Yulianty (2011:72) permainan lompat tali atau main karet atau yang lebih sering disebut permainan karetan bagi masyarakat desa adalah permainan tradisional yang telah lama ada. Sedangkan menurut Achroni (2012:71) permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang sangat populer di kalangan anak-anak pada era 80-an. Permainan ini dimainkan secara bersama-sama oleh 3 hingga 10 anak. Permainan tradisional karetan memiliki berbagai variasi tergantung daerah masing-masing. Di daerah tempat peneliti melakukan penelitian permainan tradisional karetan ini dimainkan dengan variasi melompati karet dari permukaan tanah hingga karet diangkat keatas kepala sambil berjinjit. Namun, dalam penelitian ini batasan melompat bagi anak kelompok A sampai lutut anak. Dengan permainan tradisional karetan anak dapat terbantu untuk melakukan gerak melompat dua kaki dengan ketinggian mata kaki sampai lutut anak yang kira-kira tingginya sampai 30 cm.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* karena pada desain ini

terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:79) desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 yang berjumlah 34 anak di SDN Bulukidul. Sampel dalam penelitian ini adalah semua jumlah populasi yaitu semua anak kelas 1. Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling* yaitu angka kelas 1 yang terbagi menjadi dua rombel belajar yaitu 1A dan 1B. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Pada penelitian ini, jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur karena dapat mengamati kegiatan siswa secara langsung dan telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang diamati, kapan dan dimana tempatnya (Sugiono, 2012:146).

Statistik yang digunakan dalam penelitian ini berupa statistik non parametrik, karena data yang akan dianalisis berupa data ordinal atau data berjenjang. Rancangan penelitian yang peneliti gunakan yaitu *nonequivalent control group design*, untuk itu teknik analisis data yang sesuai dengan penelitian ini yaitu menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test* teknik ini digunakan untuk menguji signifikansi komparatif dua sampel bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2010:61). Berikut merupakan rumus *Mann-Whitney U-Test* :

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

dan

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis observasi awal (*pretest*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa Pembelajaran Lompat jauh sama. Berbeda dengan analisis setelah pemberian perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional kareman yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional karetan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional karetan.

Untuk mengetahui hasil dalam penelitian ini, maka dapat disusun menggunakan tabel penolong pengujian dengan *U-test* yang bertujuan menguji kebenaran hipotesis nol tentang “pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo Tahun 2015/2016”

Tabel 1
Penolong Untuk Pengujian Dengan u-test

Kel I	Produk	Peringkat	Kel II	Produk	Peringkat
1	14	28,5	1	3	7,5
2	14	28,5	2	1	2,5
3	12	25	3	6	18
4	14	28,5	4	1	2,5
5	14	28,5	5	1	2,5
6	10	21	6	3	7,5
7	7	19	7	5	15,5
8	21	34	8	5	15,5
9	18	31,5	9	4	11,5
10	9	20	10	3	7,5
11	11	23	11	1	2,5
12	20	33	12	4	11,5
13	11	23	13	4	11,5
14	18	31,5	14	5	15,5
15	3	7,5	15	5	15,5
16	13	26	16	2	5
17	11	23	17	4	11,5
		R1= 431,5			R2= 163,5

Hasil perhitungan dari tabel diatas kemudian dihitung dengan harga U_{hitung} menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 U_1 &= n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - R_1 \\
 &= 17.17 + \frac{17 (17+1)}{2} - 431,5 \\
 &= 289 + \frac{306}{2} - 431,5 \\
 &= 10,5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 U_2 &= n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - R_2 \\
 &= 17.17 + \frac{17(17+1)}{2} - 163,5 \\
 &= 289 + \frac{306}{2} - 163,5 \\
 &= 278,5
 \end{aligned}$$

Pada hasil perhitungan nilai kritis yang diperoleh menunjukkan bahwa harga nilai U_1 dari kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol yaitu U_2 . Berdasarkan tabel U-test dengan tingkat kesalahan 0,05 dengan jumlah $n_1=17$ dan $n_2= 17$ diperoleh tabel 77 maka harga U hitung lebih kecil daripada U tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Analisis data yang digunakan peneliti yaitu berupa statistik non parametrik dengan rumus *Mann-Whitney U-test* karena digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen dan datanya berbentuk ordinal. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus U-test maka data diperoleh harga nilai U_1 lebih kecil daripada T tabel , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa permainan tradisional karetan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo tahun pelajaran 2015/2016.

Penggunaan permainan tradisional karetan diberikan dalam tiga kali pertemuan. Perlakuan pertama anak bermain karetan dengan instruksi guru untuk melompat ke depan, ke belakang, dan ke samping kanan dan kiri. Sebelumnya guru memberi contoh dahulu kepada semua anak, dan kemudian anak di minta untuk melompati karet. Perlakuan kedua sama dengan perlakuan pertama akan tetapi yang di lakukan melompat dengan ketinggian 10 cm, 20 cm, dan 30 cm. Dan perlakuan

ketiga anak bermain karetan di halaman sekolah dengan permainan berkelompok, dimana kelompok anak yang sedikit melakukan kesalahan kelompok tersebutlah yang memenangkan perlombaan.

Setelah perlakuan diberikan peneliti mengambil data hasil setelah perlakuan (posttest) dengan menggunakan instrumen yang telah divalidasi yaitu lembar observasi kemampuan kognitif anak. Selanjutnya hasil yang diperoleh yaitu skor *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional karetan bentuk berpengaruh terhadap kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Teknik analisis data yang diperoleh yaitu T hitung = 55 0 lebih besar dari T tabel = 35. Hal ini berarti permainan tradisional karetan berpengaruh terhadap pembelajaran lompat jauh anak kelas 1 di SD Negeri Bulukidul Balong Ponorogo.

Penelitian ini terbukti bahwa penggunaan permainan tradisional karetan merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat di gunakan untuk pembelajarn lompat jauh.. Permainan tradisional karetan dapat menstimulasi motorik kasar dalam bidang atletik lompat jauh. Hal ini sesuai menurut Zulkifli (dalam Mas’udah, 2010:3) bahwa motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.

Permainan tradisional karetan merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat digunakan sebagai metode permainan dimana anak dapat melakukan gerakan-gerakan melompat, sehingga membantu perkembangan motorik kasar anak khususnya dalam kemampuan melompat dua kaki. Perkembangan kemampuan motorik kasar melompat dua kaki anak kurang maksimal apabila permainan yang diterapkan kurang menarik dan tidak dimainkan dengan berbagai variasi. Menurut Sujiono (2009:145) fungsi bermain salah satunya adalah dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar, dan keseimbangan.

Dalam permainan tradisional karetan ini ketika penelitian terlihat banyak anak-anak yang kemampuan motoriknya berkembang

dengan baik. Salah satu manfaat dari permainan adalah mengembangkan kemampuan motorik. Sedangkan menurut Achroni (2012:16-18) manfaat permainan antara lain mengembangkan kemampuan motorik, kemampuan tersebut didapat ketika melibatkan koordinasi mata dan tangan, dan ketika melakukan permainan melibatkan otot-otot besar. Hal ini juga membuktikan pendapat menurut Asmani (2009:54) bermain dengan tali, meloncat dari ketinggian tertentu termasuk ke dalam pemenuhan kebutuhan fisik, kebutuhan fisik ini sangat mempengaruhi perkembangan motoriknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dengan uji U-test (Mann –Whitney U Test) diperoleh jumlah $n_1=17$ dan $n_2= 17$ diperoleh tabel 77 maka harga hitung lebih kecil daripada T tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian berarti bahwa permainan tradisional karetan berpengaruh terhadap pembelajaran lompat jauh.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah :

1. Harusnya guru dapat menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan dimana salah satunya dengan menggunakan permainan yang menarik sehingga anak merasa tertarik dan tidak bosan.
2. Untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar bidang atletik lompat jauh guru sebaiknya menggunakan permainan yang dapat merangsang perkembangan motorik anak khususnya dalam kemampuan motorik kasar bidang atletik lompat jauh dengan menggunakan permainan tradisional karetan.
3. Dengan adanya bukti bahwa permainan tradisional karetan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar bidang atletik lompat jauh maka permainan ini dapat diterapkan kepada anak SD khususnya dalam mencapai kriteria ketuntasan minimal melakukan gerak lompat jauh

dengan tegak lurus setinggi mungkin dari suatu posisi tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Achroni, K. 2012. *Mengembangkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta: Javalitera
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J., M. 2009. *PAUD Manajemen Strategi Pendidikan Anak Usia Dini*. Jogjakarta: DIVA Press
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*.
- Fikriyati, M. 2013. *Perkembangan Anak Usia Emas (Golden Age)*. Yogyakarta: Laras Media Prima
- Helmi, R ., D., & Zaman. S. 2009. *12 Permainan untuk Meningkatkan Intelligensi Anak*. Jakarta: Visi Media
- Hurlock, E.B. 1999. *Child Development*. Terjemahan. Aukland, Bogota, Hamburg, Mexyco, Sydney, Tokyo: McGraw Hill International Book Company.
- I Yulianty, R. 2011. *Permainan yang meningkatkan kecerdasan anak modern & tradisional*. Jakarta: Laskar Aksara.

- Martinis., Y. 2005. Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi. Ciputat: Gaung Persada Press
- Mas'udah. 2010. *Metode Pengembangan Kemampuan Motorik*. Surabaya. Bahan ajar tidak diterbitkan
- Mochamad., D., W. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta :PT Raja Grafindo Persada
- Montolalu., dkk. 2008. *Bermainan dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Montolalu. 2007. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Muliawan. 2009. *Tips jitu memilih mainan positif & kreatif untuk anak-anak*. Jogjakarta: Divapress
- Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prasetyo, D., D. 2007. *Membedah Psikologi Bermain Anak*. Jogjakarta: Think
- Santoso, S. 2012. *Aplikasi SPSS pada statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Y., N. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks
- Syarifuddin. Aip. 2016. *Pengertian, Manfaat dan Tehnik Lompat Jauh*. <http://infosiana.net/pengertian-dan-tehnik-lompat-jauh/> diakses tanggal 03 april 2017 pukul 12:30
- Taniredja, T & Mustafidah, H. 2011. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Trisnowati., T., dkk. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.